Елена Веселова

ДОБАВЬ ЩЕПОТКУ КРЕАТИВА В ПРЕСНУЮ ЖИЗНЬ!

Как за 100 дней подружиться
со своим креативным «джином»,
развивая гибкость ума

Елена Веселова

Добавь щепотку креатива в пресную жизнь! Как за 100 дней подружиться со своим креативным «джином», развивая гибкость ума

«Издательские решения»

Веселова Е.

Добавь щепотку креатива в пресную жизнь! Как за 100 дней подружиться со своим креативным «джином», развивая гибкость ума / Е. Веселова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-965756-5

В книге автор делится собственным опытом по выходу из кризиса, связанного с эмоциональным и профессиональным выгоранием, за счет создания курса «100 дней до…» Данный курс может быть интересен для домохозяек, уставших от ежедневных повторяющихся действий, офисных работников, изобретателей, творческих личностей в кризисе, молодежи, пенсионерам и всем, кто хочет развить в себе творческое начало. «Джин» творческой энергии поможет превратить серые будни в инструмент для создания яркой реальности.

ISBN 978-5-44-965756-5

© Веселова Е.
© Издательские решения

Содержание

Вступление. Герои детских сказок – кто не МеЧТАЛ хоть минутку побыть на их месте? 6
Глава 1. Плох тот «джин» креативности, который не мечтает вырваться на волю 10
Глава 2. Как я подружилась со своим креативным «джином» и обрела долгожданное чувство внутреннего равновесия 13
Конец ознакомительного фрагмента. 14

Добавь щепотку креатива в пресную жизнь! Как за 100 дней подружиться со своим креативным «джином», развивая гибкость ума

Елена Веселова

© Елена Веселова, 2019

ISBN 978-5-4496-5756-5
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление. Герои детских сказок – кто не МеЧТАЛ хоть минутку побыть на их месте?

Если ты решил, что в этой книге речь пойдет о сказках, то ты не так уж далек от истины. Но не спеши проходить мимо, считая себя уже давно выросшим из детских штанишек. Ты действительно узнаешь много нового, только не о тех, знакомых с детства, любимых сказках, а о твоей заветной мечте и способах ее реализации. Уверена, ты до сих пор считаешь ее недостижимой!

О волшебной лампе Алладина, в которой дремлет всемогущий джин мы все наслышаны с младенческих лет. И признайся, ты не раз хотел побыть в роли героя, желания которого исполняются немедленно. А может, даже в роли самого Джина.

А вот если я тебе скажу, что ты действительно похож на сказочного героя… на волшебную лампу, в которой дрыхнет без задних ног этот самый джин? Смеешься? Думаешь, ничего общего?

Или вот взять Колобка. Кто из нас не помнит песенку из детского мультика?

Я- Колобок, я-Колобок,
Румяный бок, румяный бок!
По амбару я метен,
По сусекам я скребен,
На сметане я мешен,
На окошке я стужен…

При чем тут Колобок, спросишь ты, в глубине души надеясь, что речь в этой книге, вопреки названию, пойдет о проблемах людей с излишним весом. Придется тебя огорчить, эта книга не про 1000 и один рецепт снижения веса. Тогда для кого же она и о чем?

Все гораздо интереснее. Знаешь ли ты, что в тебе, подобно волшебному сосуду из сказки, с рождения дремлет настоящий, а не сказочный, «джин» в виде мощной креативной энергии?

Взяла Природа, да и задумала сама себя познать через различные объекты окружающего мира. Как та бабка из сказки про Колобка. Наскребла она по пустым сусекам вселенной пригоршню частиц, атомов, электронов и еще кучу всего, добавила сил взаимодействия между ними, замесила, придала им плотность, чтоб масса какая-никакая образовалась, да и положила на порог пространственно-временного мира. Посмотрела, полюбовалась своим творением и вдохнула в него частичку своей созидательной энергии. Чтоб каждый из героев сказки под названием «Жизнь» выполнял свою функцию и имел возможность развиваться…

Как и Колобок, мы с тобой дошли до нужной кондиции, кто – на окошке, кто – в материнской утробе, да и отправились в путешествие навстречу новому незнакомому миру. Как и Колобку нам с тобой в этом мире стали встречаться на пути разные неожиданности: кому – зверюшки лесные, а кому – что-то похлеще.

Как тебе такое начало сказки? Согласна, довольно оптимистичное.

Вот только конец сказки печален: бедный наивный Колобок так и не смог воспользоваться своей креативной составляющей и попался хитрой Лисе на зубок. Так и мы с тобой, идя по жизни автоматически, часто пасуем перед обстоятельствами, не осознавая мощи своей созидательной энергии.

Если ты:

– часто испытываешь внутренний дискомфорт и находишься в двух шагах от начала депрессии;

– крутишься весь день, как белка в колесе, перебегая от плиты к магазину и обратно, хлопочешь по хозяйству, не испытывая никаких эмоций;

– не знаешь, как привлечь внимание любимого человека и стать для него интересным;

– вынужден целый день прозябать в душном офисе и уже начал ненавидеть свою работу;

– испытываешь муки творчества, с горечью в душе вспоминая упорхнувшую музу;

– испытываешь проблемы с памятью и вниманием, находясь на пороге зрелого возраста;

– мечтаешь повысить качество и оригинальность своего продукта;

– вынужден постоянно искать оригинальные и эксклюзивные решения по роду своей деятельности;

– стремишься найти новые пути объединения людей ради достижения цели, тогда тебе точно сюда.

Ты эмоционально и профессионально выгорел, но ты —часть великого замысла Природы, Бога, Творца и т.д (выбирай сам, что тебе ближе, в зависимости от сформированного мировоззрения), то есть существо, априори способное созидать. А значит, способен творить свою реальность в процессе созидания. Наверняка ты уже где-то читал или смотрел знаменитый фильм «Секрет» о том, что как только мы концентрируем луч внимания на чем-то конкретном, сразу же начинаем видеть объекты своего внимания везде: в статьях журналов, в телевизионных программах, в своем окружении, в интернете и т. п. Объяснение простое: наш мозг способен воспринимать всю информацию, которая поступает к нему с помощью восприятия органами чувств. Однако осознает он только ту, которую ты считаешь важной в данный момент. Остальная часть информации никуда не исчезает, а рассортированная по полочкам подсознания, бережно им хранится до нужного момента. Когда он наступает, оно, подсознание, услужливо тебе ее предоставляет.

Накопив солидный багаж информации, подсознательно мы все испытываем внутреннюю потребность к самовыражению. А с чего начать не знаем. Как и Колобку – нам не хватает осознанности и творческого отношения к жизни. Да и с самооценкой у нас… дрянь, дело, одним словом.

Давай попробуем разобраться: можно ли эту самую творческую энергию, которая дремлет внутри каждого из нас, словно заключенный в лампе «джин», выпустить на волю и использовать ее для реализации своих желаний и обретения внутреннего комфорта.

Ты будешь спорить, что в тебе нет даже намека на творчество или хоть на какую-нибудь мало-мальскую креативную составляющую. Даже слушать не желаю! Не веришь мне, давай посмотрим, что по этому поводу говорят люди, посвятившие себя изучению данного вопроса:

Джулия Кэмерон в книге «Путь художника» утверждает: *«Помните: существует творческая энергия, которая хочет себя проявить через вас»*

Бо Лотто в книге «Преломление. Наука видеть иначе» пишет: *«Делить людей на «творческих» и» не творческих» категорически неправильно. Стоит каждому расширить своё поле восприятия, задавать побольше вопросов «почему?», и он тут же увидит ранее скрытые следственные связи, которые ранее казались немыслимыми.»*

Мой личный креативный опыт доказывает, что это так, что стоит только совершить апгрейд нейронных связей, посмотреть на мир под другим углом зрения, выглянуть за рамки своих убеждений, как энергетический «джин» пулей вылетит наружу и начнет выделывать такие коленца, что иногда даже сам пугаешься его мощи.

Но пугаться совершенно не следует, потому что «джин» обязательно поделится с тобой творческой активностью и поможет реализовать возникшие желания, те самые, которые долгие годы пылились в подвалах подсознания и которые ты считаешь далекой и несбыточной мечтой. А если эти желания появились, то значит, творческая энергия Природы таким образом, дает тебе понять, что хочет проявить себя через тебя и что они вполне достижимы.

Вот только как понять, что именно ты желаешь? Ведь часто мы даже не осознаем, настолько глубоко в подсознании забилось то, чего мы на самом деле хотим, в ожидании своего часа.

Практическим путем я определила, что наиболее эффективное средство прояснить природу своих желаний – «прокачать» мозговую деятельность с целью формирования новых нейронных связей. Гибкость ума формирует надежную стартовую площадку для запуска «джина» креативности наружу.

Думаю, ты в курсе, что у нас имеется не один, а целых три мозга? И найти между ними согласие, порой, совершенно невозможно. Они, словно лебедь, рак и щука, разрывают наше сознание на части. Потому что каждый из них защищает свои интересы.

Самый древний мозг, так называемый, рептильный, отвечает за выживание. Его девиз: «бей или беги» обусловлен необходимостью совершения правильных действий в настоящем моменте.

Мозг обезьяны, или млекопитающего, все время сравнивает текущие события с прошлым опытом. То, что знакомо- хорошо, то, что не знакомо -плохо. Боль или удовольствие? Он же отвечает за эмоции и не понимает частицы"не».

Кора головного мозга-самое молодое образование, отвечает за умение конструировать, создавать новое, ощущать удовольствие от того, на что он способен. Этот мозг может «смотреть в будущее,» вот ему-то и присуща творческая функция. Творческий потенциал может быть очень высок, если все три мозга синхронизированы, работают слаженно.

> Эстанислао Бахрах в книге «Гибкий мозг» пишет: *«От рождения мы получаем две противоречивые команды. С одной стороны, мы запрограммированы беречь энергию – в этом проявляется инстинкт самосохранения. С другой – нам свойственно стремление расширять границы, исследовать, наслаждаться открытиями, даже подвергаться опасности. Так, любопытство, присущее всем детям. Второй импульс ведет к творчеству. Нам необходимы обе „программы“, но первая не требует больших усилий, поддержания и мотивации. Творческие способности трудно развивать самостоятельно.»*

Я понимаю, хоть ты и испытываешь внутренний дискомфорт, но уже привык жить в привычном окружении и ритме, заниматься знакомым делом. Тебя пугает даже сама мысль об освобождении своего креативного «джина». Потому что наш с тобой самый страшный страх (уж прости за тавтологию!) – это то, чего мы можем добиться в жизни на самом деле, если задействуем все нужные инструменты. А творческая энергия и гибкий ум являются одними из самых мощных инструментов достижения желаний и целей.

В данной книге я предлагаю тебе познакомиться с моей авторской системой активизации творческого потенциала с помощью развития гибкости мышления всего за 100 дней (курсом «100 дней до…»).

Могу гарантировать:

– минимум: получение удовольствия от процесса,

– максимум: определение стратеги и тактики реализация своих заветных желаний, что автоматически снимет вопрос внутреннего дисбаланса от вышеперечисленных причин.

Давай, вместе сделаем твою сказку былью?

Поверь, жизнь предстанет перед тобой в ярком цвете и порадует тебя новыми ощущениями.

Практическое задание:

Если я тебя убедила и ты все-таки решился подружиться со своим творческим «джином», но выходить за зону комфорта по-прежнему боязно, мысленно, а лучше письменно, ответь на три вопроса:

– Ради чего тебе это надо сделать?

– Что ты приобретешь лично для себя, если сделаешь это?

– Что ты получишь в результате совершения этого действия? Когда мы «проигрываем» результат, мы тем самым показываем рептильному и млекопитающему мозгу, что «там будет хорошо». Таким образом, все три мозга начинают действовать слаженно и результат не замедлит себя ждать.

Глава 1. Плох тот «джин» креативности, который не мечтает вырваться на волю

В процесс эволюции за счет того, что человек научился использовать мышление и воображение в целях создания чего-то нового, он выжил как вид. И то, что это осуществилось не за счет того, что человечество стало сильнее, а благодаря тому, что оно стало умнее, придает особое значение развитию креативности. Если Природа подарила нам способность к творчеству (в самом широком смысле этого слова), значит, она надеется, что мы будем продолжателями в деле созидания реальности.

Если не тренировать творческую «мышцу», она не будет развиваться. (Э. Бахрах «Гибкий ум»).

Человек начинает осознавать себя, как отдельно мыслящую личность примерно с 3 лет. С этого времени у него начинает формироваться свой собственный образ, развивается самовосприятие. Если он видит себя в образе со знаком «плюс», то контакт с энергетическим «джином» имеется, и тот помогает ему использовать свой творческий потенциал во благо себе и окружающим. Если же человек воспринимает себя со знаком «минус», он не использует свой резерв креативности и «джин» благополучно дремлет, все чаще напоминая о себе внутренним дисбалансом, душевной пустотой. То есть все зависит от той глубинной фоновой эмоции, которую испытывает человек.

Какие еще факторы влияют на формирование образа человека?

– отношение к себе,

– отношение к людям,

– отношение к жизни,

– внешний вид,

– образ жизни

– окружение и обстановка и др.

Если человек глубоко обижен, то у него будет и вид обиженного на жизнь, и поведение, и отношение к себе и окружающим соответствующее. А если человек испытывает чувство благодарности к жизни, то он этой фоновой эмоцией будет «освещать» все остальные сферы своей жизни.

Наша задача выпустить дремлющего «джина» креативности, чтобы он поменял знак фоновой эмоции с «минуса» на «плюс». И автоматически запустится цепная реакция, будут менять знак все остальные составляющие нашего образа. От результата получат удовольствие не только сам носитель образа, но и его окружение

Помимо того, что человек осознает самого себя, он еще и взаимодействует с окружающей внешней средой.

По мнению Вячеслава Юнева (https://www.youtube.com/channel/UCR8g6ZHPWp5pW2XsevCrOiw), занимающегося саморазвитием глубоко и профессионально, существует 4 канала взаимодействия внутреннего «я» с окружающим миром:

– Через мысли и убеждения (когда мы через информацию, полученную в СМИ, книги и т. п. делимся картиной окружающего мира),

– Через цели, планы, оценки (когда мы создаем реальный продукт, используемый в физическом мире),

– Через чувства и эмоции (когда мы показываем, разделяем или нет взгляды окружающих на мир),

– Через ощущения и тело (когда мы пользуемся и физически воспринимаем продукты физического мира).

В идеале все четыре канала должны быть задействованы и сбалансированы. Но в реальности у нас имеются существенные перекосы в активации одних каналов и недостаточном использовании других. Эти искажения также приводят к внутреннему конфликту.

Перекос в сторону взаимодействия на 1 уровне (мысли и убеждения) происходит, когда у ребенка сформирована в детстве низкая самооценка. Родители чрезмерно давят на его неокрепшую психику, не давая ему возможности проявить себя в физическом мире. Возникает эмоциональная боль, которая сначала выражается в теле (страхом в глазах, напряжением в позвоночнике и т.п.), исчезает легкость владения своим телом, радость бытия и ощущение потока уходят. В теле постоянное напряжение и такой же беспорядок в мыслях. Человек начинает много думать, постоянно учится чему-либо, занимается умственной деятельностью, пребывая по большей части в нефизическом мире. В то время как все вокруг получают удовольствие от действий, переживаний физического мира, он прячется за мыслительной деятельностью, огораживает себя от воздействия окружающей среды.

Перекос в сторону планов и целей характерен подменой внутреннего содержания внешним лоском. Люди, активно использующие данный канал взаимодействия, часто имеют завышенную самооценку, считают чувства и эмоции проявлением слабости, используют людей, не умеющих получать выгоду, видя в них только ресурс для получения своей выгоды. При внешнем благополучии, яркой внешности, внутри у них цинизм, узкая эмоциональная палитра, отношения поверхностные и неглубокие. Они чувствуют свое несовершенство, но прячутся за достижением целей и планов, считают, что верх счастья-умение жить для себя.

Перекос в сторону чувств и эмоций характерен для тех, чье детство прошло под настойчивым убеждением родителей, что «мир вокруг опасен». Они не действуют, как «плановики», не погружаются в нефизический мир, как «мыслители», а постоянно наполнены страхами, как бы чего не вышло, транслируют свою злость и неудовлетворение собой на окружающих. В теле у них копится психосоматические проявления из-за постоянной боязни ответственности (как бы чего не вышло… а как мне поступить в таком-то случае…). У таких людей отсутствует осознанность, они верят в чудеса, гороскопы, карму и другие эзотерические вещи. Боятся боли неудачи, что отнимает радость от достижения цели, сужает территорию самовыражения, ограничиваясь бегом по кругу.

Перекос в сторону ощущений и тела возникает в случае, когда родители растят «маленьких людей», приучая их не высовываться, пользоваться тем, что само идет в руки, не напрягаться, довольствоваться тем, что есть.

Часто их приучают к физическому труду, спорту, как надежному источнику получения удовольствия (еды, питья). Человек лишен права выбора, не может взять ответственность за свою жизнь, он живет одним днем, не в состоянии строить планы на будущее и думать о завтрашнем дне. Для него важны простые радости: пить, есть, гулять, любить. Самое страшное для него —проблема выбора. В теле есть здоровье и энергия, но отсутствует стремление к духовному росту. Они всю жизнь остаются детьми.

Пока мы своей энергией «кормим» один канал, русла остальных пересыхают.

Последствия:

– зажимы в теле, психосоматические заболевания, внутренний дисбаланс,

– отмирание проявлений личности: желаний, чувств, эмоций, мечтаний и т.п.,

– подмена реальной жизни играми, обучением, саморазвитием и т.п., проживание жизни понарошку, для галочки,

– жизнь в маске, не умение быть самим собой, подавление собственных желаний приводит к хроническому стрессу и напряжению,

– инфантилизм и убегание от ответственности и др.

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ! Перекос в каналах взаимодействия можно корректировать, используя те же инструменты, которые мы используем для освобождения творческого «джина» (ум, убеждения, воображение, чувства, эмоции и т.п.).

Развивая гибкость ума, мы оказываем воздействие на мысли и убеждения, вносим коррективы в наши цели и планы, меняем оценки, становимся способны улавливать чувства и эмоции других людей, у нас появляется возможность получить новые ощущения. То есть наш креативный «джин», вырвавшись на волю начинает «играть на нашем поле», помогает нам стать более осознанными, выравнивать баланс каналов взаимодействия, получать удовольствие от жизни и испытывать благодарность за возможность меняться самому и изменять мир вокруг.

Используя гибкость ума для активизации творческой энергии, мы добиваемся, что мир открывается нам по-новому (сравни жизнь в темном сыром бараке с переездом в роскошный пентхаус с видом на океан, или, когда, имея целый гардероб стильных нарядов, ты ходишь всю жизнь во фланелевом халате бабушки).

Одним словом, выпуская «джина» креативности, ты меняешь качество своей жизни.

Практическое задание:

– Попробуй определить свою глубинную фоновую эмоцию,

– Подумай, какой канал взаимодействия у тебя активирован, а какой «пересох»,

– Признайся сам себе, нравится ли тебе свой образ?

Глава 2. Как я подружилась со своим креативным «джином» и обрела долгожданное чувство внутреннего равновесия

Так же, как и ты, я долгие годы жила, действуя в соответствии с обстоятельствами, задвигая свои природные функции и желания в далекий угол. Сначала мы уступаем давлению родителей, чтобы казаться послушными детьми, потом учимся в школе и в других учреждениях в основном, тому, что нам по жизни никогда не пригодится, потом подчиняемся желаниям семьи и профессиональному долгу и так до бесконечности. И в принципе, если для тебя это естественное состояние и не дают о себе знать какие-нибудь побочные эффекты, например, чувство внутренней дисгармонии, скука, эмоциональная «бедность», то все в порядке. Но бывает и по-другому…

Долгие годы и я была послушной дочерью, ученицей, прилежной матерью и женой, трудолюбивым работником. И какое-то время меня все это устраивало, но однажды я почувствовала: внутри в геометрической прогрессии растет черная дыра, в которую улетучивается вся моя энергия, и остается лишь оболочка, выжатая и бессильная. И вроде бы все живыздоровы, отношения в семье нормальные, есть, где жить и что есть-пить… Только зачем все это, если ушло что-то важное, в душе- пустота, как говорится, ноль эмоций.

Дальше-больше, в одно прекрасное утро тебе не хочется вставать, одеваться, мир за окном кажется серым и тусклым, а люди вокруг – неинтересными. Стараешься бороться с первыми признаками депрессии, но потом осознаешь тщетность всех своих усилий, никто тебя не ценит, никто не считается с твоими желаниями. Одним словом, экзистенциальный кризис налицо.

А что не так-то? Куда испарились смысл и радость жизни? Куда пропадали все желания и мечты, которые до этого тебя хоть как-то поддерживали и было ради чего жить? И почему серый цвет стал твоим любимым, хотя до этого ты чаще выбирала ярко-красный, зеленый и желтый?

Пока ты ходишь вместе с хороводом этих бесконечных мыслей в голове и страхом того, что у тебя едет крыша, начинают давать о себе знать различные психосоматические заболевания. Ты ходишь, ходишь по врачам, терпишь дикую боль в различных частях тела, а врачи смотрят на тебя, как на обманщицу, потому что все показатели в норме и, чтобы ты от них отвязалась, они выписывают дорогие лекарства. Но облегчения не наступает, потому что все мышцы тела в напряжении, оно перекрывает доступ энергии к жизненно важным органам и те, болевыми импульсами, сигнализируют: «обрати на нас внимание! что-то пошло не так!»

Поскольку я по профессии педагог-психолог, вооруженный всякими методиками восстановления психологического состояния, стала я думать, как сделать, чтобы снова «все было так», как с наименьшими потерями для себя и близких людей пережить этот этап моей жизни и вернуть ей краски. Старые методы не действовали, прослушала кучу тренингов современных коучей и прочла гору книг по саморазвитию. Стала заниматься йогой и медитировать, бубнила аффирмации по утрам и вечерам, заставляла себя общаться с большим количеством людей в надежде позаимствовать у них идею выхода из кризиса.

Мой энергетический «джин» терпел, терпел, а потом начал потихоньку постукивать. Мол, давай, выпускай меня на волю, а то я здесь, внутри твоего тела, закипаю от жары и тесноты, скоро «паром» разрушу все на своем пути.

Однажды, по пути на работу в висках застучали строки:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.